



Unidad Didáctica: 4 – Estabilidad

Sesión nº: 6

Objetivos de la sesión: trabajar la estabilidad estática y dinámica; fomentar el trabajo en equipo; trabajar la fuerza; y promover el espíritu competitivo ético.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas y mando directo.

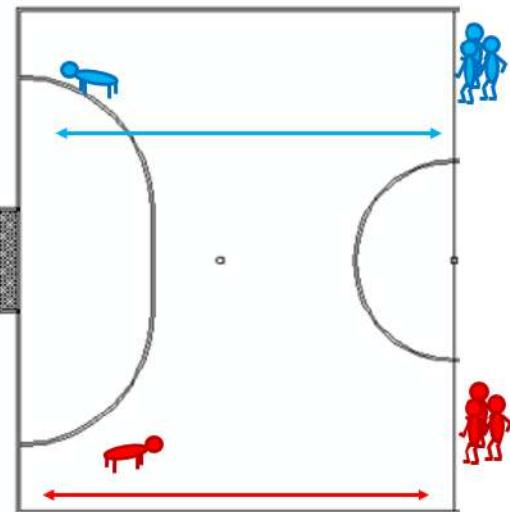
Materiales e instalaciones: bancos.

Duración: 1 hora

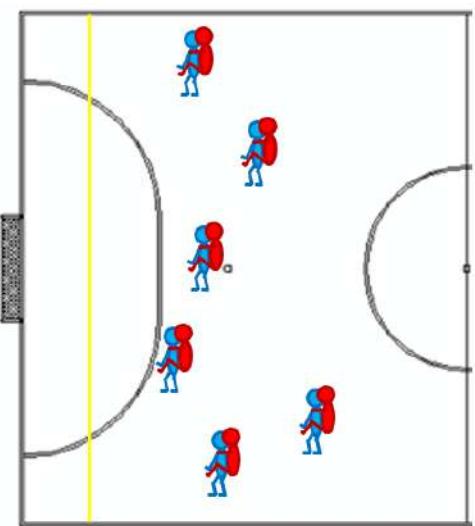
DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p><i>Parte inicial (calentamiento)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Trabajo de movilidad articular (5 minutos). · Los indios (8 minutos): todos los alumnos se desplazarán, caminando con los talones, haciendo un círculo y comportándose como indios (dándose pequeños golpecitos en la boca). A la señal del profesor, deberán caminar más rápido, cambiar de dirección, etc. 	
<p><i>Parte principal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Pelea de pitufos (10 minutos): se dividirá a los jugadores en dos grupos y cada grupo se colocará a un lado de una línea. Los jugadores deberán colocarse de rodillas frente a un compañero del otro grupo. Ambos deberán intentar tirar a su compañero al suelo y evitar ser tirados. Los contrincantes irán rotando. 	

- Señor cangrejo (8 minutos):** se dividirá al grupo en varios equipos con el mismo número de integrantes. Se realizará una carrera de relevos en la que los desplazamientos deberán realizarse en forma de cangrejo (bocarriba con manos y pies apoyados en el suelo). Ganará el equipo que finalice el recorrido más rápido. Se realizarán varias rondas.



- A caballo (10 minutos):** se dividirá a los alumnos en parejas. Se realizará una carrera en la que un integrante de la pareja irá sobre la espalda de su compañero. Se intercambiarán los roles y se realizarán varias rondas.



Parte final (vuelta a la calma)

- Cambio de sitio (6 minutos):** todos los alumnos se colocarán de pie sobre un banco. Sin bajarse del banco, deberán reordenarse como indique el profesor. Por ejemplo: Óscar se tiene que colocar el primero y, así, sucesivamente.

